

## 日頃の備えで家族を守る！「防災食」のススメ

近年、家庭や地域で防災・減災への意識が高まっています。災害時は断水・停電や食材不足により、普段通りの食事が摂れず体調を崩すケースが少なくありません。限られた環境でも健康を維持するために、日頃からの「自助・共助」の備えが重要です。

### 💡 本講座のポイント

- 身近な備蓄を活用：家庭にある食材や常備品を活かす知恵
- 耐熱ポリ袋で湯せん調理：少量の水で調理でき、衛生的で片付けも簡単
- 農業高校生が伝授：高校生が考案した、避難時でも健やかに過ごせるレシピ

### 災害時にも「男女共同参画」は必要になってきます

生活の中での困りごとは人それぞれ。それは災害時も同じです。特に配慮が必要な女性や子ども、高齢者、障がい者、性的少数者など、多種多様なニーズに対応する必要があります。日頃から男女共同参画の視点を持って災害対策をしましょう。



男性・女性、  
両方のリーダーを配置

炊き出しは  
女性も男性も一緒に



プライバシーを守るスペース、  
キッズスペース、授乳室、男女別  
の更衣室などの設置



要配慮者のための  
避難スペース・共有  
スペースの設置

物資を配布するス  
タッフ配置の工夫  
(生理用品の配布  
は女性スタッフが  
行うなど)



誰でもわかりやすく  
情報を掲示

子どもや女性も安全に  
使用できる場所にトイレ



## お申込先

TEL:0985-25-2055 FAX:0985-25-2056 メール:info@pal-let.jp

※減免を受けるための受講の場合は団体名必須

### 団体名：

●参加申し込み(参加費:中学生以上 1人500円(当日現金払い) 締切:7/25)

氏名	連絡先	備考

●無料託児申し込み(無料託児申し込み締切:7/18)

お子様の氏名	生年月日(月齢)	保護者氏名/連絡先